



SBGG ARTIGOS COMENTADOS AGOSTO 2022

Rubens De Fraga Júnior

Professor da disciplina de gerontologia da Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná.

Médico especialista em geriatria e gerontologia pela SBGG.

Coordenador do SBGG ARTIGOS.

Editor do SBGG ARTIGOS COMENTADOS.

E-mail: geripar@gmail.com

Os homens envelhecem mais rápido que as mulheres, mas a geração mais jovem está diminuindo a diferença

No mundo ocidental, a expectativa de vida aumentou rapidamente no século XX, mas as mulheres ainda têm maior expectativa de vida do que os homens. Na Finlândia, as mulheres vivem em média cinco anos a mais do que os

homens. A diferença entre os sexos foi maior na década de 1970, quando a expectativa de vida ao nascer era quase 10 anos maior para as mulheres do que para os homens. No entanto, nas últimas décadas, essa lacuna diminuiu gradualmente. A diferença entre os sexos também pode ser vista no envelhecimento biológico, como revelou um estudo publicado recentemente no The Journals of Gerontology: Series A.

O estudo investigou se existem diferenças no envelhecimento biológico entre homens e mulheres e se as possíveis diferenças podem ser explicadas por fatores relacionados ao estilo de vida. Essas diferenças foram investigadas em adultos jovens e idosos.

Vários relógios epigenéticos foram usados como medidas de envelhecimento biológico. Os relógios epigenéticos permitem estudar os fatores relacionados à expectativa de vida durante a vida de um indivíduo. Eles fornecem uma estimativa da idade biológica em anos usando os níveis de metilação do DNA determinados a partir de uma amostra de sangue.

“Descobrimos que os homens são biologicamente mais velhos do que as mulheres da mesma idade cronológica, e a diferença é consideravelmente maior nos participantes mais velhos”, diz Anna Kankaanpää, pesquisadora de doutorado do Centro de Pesquisa em Gerontologia e da Faculdade de Ciências do Esporte e da Saúde.

O tabagismo mais frequente entre os homens explicou a diferença de sexo no envelhecimento em gêmeos mais velhos, mas não em gêmeos adultos jovens. Além disso, o tamanho corporal maior dos homens explicou uma pequena parte da diferença entre os sexos em ambas as faixas etárias.

"Observamos uma diferença de sexo no ritmo de envelhecimento, que não foi explicada por fatores relacionados ao estilo de vida", diz Kankaanpää.

Os resultados ajudam a entender os comportamentos de estilo de vida e as diferenças sexuais relacionadas ao envelhecimento biológico e à expectativa de vida. Os dados sugerem que o declínio do tabagismo entre os homens explica em parte por que a diferença entre os sexos na expectativa de vida diminuiu nas últimas décadas.

A pesquisa foi realizada em colaboração com a Universidade de Jyväskylä e a Universidade de Helsinque. Os sujeitos eram gêmeos adultos mais jovens (21 a 42 anos) e mais velhos (50 a 76 anos) da coorte finlandesa de gêmeos. Fatores relacionados ao estilo de vida, incluindo educação, índice de massa corporal, tabagismo, uso de álcool e atividade física, foram medidos por meio de questionários.

Fonte: Anna Kankaanpää et al, Do Epigenetic Clocks Provide Explanations for Sex Differences in Life Span? A Cross-Sectional Twin Study, *The Journals of Gerontology: Series A* (2021). [DOI: 10.1093/gerona/glab337](https://doi.org/10.1093/gerona/glab337)

O envelhecimento saudável requer uma compreensão dos tipos de personalidade

Novas pesquisas mostram que os idosos podem ser melhor cuidados à medida que envelhecem quando suas personalidades são consideradas – por exemplo, eles são mais como orquídeas ou dentes de leão?

Pesquisadores do Circle Innovation da Simon Fraser University examinaram os efeitos potenciais das atividades de estilo de vida na saúde cognitiva de mais de 3.500 adultos com mais de 60 anos e descobriram que a personalidade - usando a metáfora da orquídea-dente de leão da psicologia.

Seus resultados, publicados este mês na revista *Frontiers in Aging Neuroscience*, defendem que os formuladores de políticas de envelhecimento saudável considerem a criação de programas

adaptados aos tipos de personalidade, em vez de uma abordagem única.

“Essas descobertas oferecem novas possibilidades para apoiar idosos e fornecem evidências substanciais para novos programas de prescrição social”, diz o CEO e diretor científico da Circle Innovation, Sylvain Moreno. “Entender como as diferenças de personalidade afetam uma população em envelhecimento pode ajudar os tomadores de decisão a fornecer aos idosos soluções que atendam às suas necessidades individuais”.

As pessoas que podem ser consideradas "orquídeas adultas" prosperam melhor em circunstâncias ideais, pois são mais sensíveis e biologicamente reativas, enquanto "adultos dente-de-leão" são considerados resilientes e podem se adaptar facilmente a qualquer ambiente.

Isso significa que os indivíduos orquídeas podem exigir soluções mais estimulantes, dizem os pesquisadores. "Esses idosos são mais frágeis, como a flor delicada que representam, e portanto, propensos a reagir exageradamente a problemas de saúde e moradia, notícias perturbadoras sobre a economia ou pandemias globais", diz SFU Ph.D. estudante e pesquisadora Emma Rodrigues. "Por outro lado, os aposentados dente-de-leão, são relativamente menos sensíveis ao meio ambiente e também mais resistentes à deterioração em condições ambientais precárias".

"A lição aqui é que devemos parar de rotular idosos em um grupo de nossa população. Esses resultados demonstram como as trajetórias de envelhecimento podem diferir dependendo se uma pessoa é influenciada pelo ambiente".

Segundo os pesquisadores, entender como os fatores modificáveis do estilo de vida podem manter ou promover a saúde cognitiva levando a um envelhecimento mais saudável da população.

Fonte: Emma A. Rodrigues et al, Does cognitive aging follow an orchid and dandelion phenomenon?, *Frontiers in Aging Neuroscience* (2022). DOI: [10.3389/fnagi.2022.986262](https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.986262). www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2022.986262/full

Psicoterapia pode melhorar a saúde mental de pessoas com demência

Pessoas que vivem com demência podem se beneficiar de psicoterapias, se sofrem de ansiedade ou depressão, segundo um novo estudo liderado por pesquisadores da UCL.

Problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, são muito comuns em pessoas com demência, e estudos anteriores estimam que 38% das pessoas com demência leve são afetadas por essas condições.

No entanto, o novo estudo publicado na *eClinicalMedicine* é o primeiro a avaliar se as psicoterapias podem ser úteis para aliviar os sintomas mentais.

Os pesquisadores examinaram dados de 2.515.402 pessoas que apresentavam ansiedade ou depressão e que concluíram um curso de tratamento por meio do serviço nacional "Improving Access to Psychological Therapies" (IAPT) na Inglaterra entre 2012 e 2019.

O IAPT é um serviço gratuito e oferece terapias baseadas em evidências para o tratamento de ansiedade e depressão, incluindo TCC (terapia cognitivo-comportamental), e aconselhamento, com sessões realizadas individualmente, em grupo ou online.

Para serem incluídos no estudo, os participantes tinham que ter:

- Níveis clínicos de sintomas depressivos medidos usando um questionário padrão que considerou fatores como falta de interesse em fazer as atividades, problemas com o sono e sentimentos de mau humor

- Níveis clínicos de ansiedade com base em uma medida padrão com perguntas aos pacientes sobre o quanto eles se preocupavam ou tinham problemas para relaxar.

Para examinar os resultados de pessoas que apresentam demência, os pesquisadores analisaram todos aqueles que tiveram um diagnóstico de demência antes de iniciar o tratamento IAPT, que foi de 1.549 pessoas.

Os pesquisadores descobriram que entre as pessoas com demência, o tratamento provou ser clinicamente benéfico e 63% delas viram uma redução nos sintomas de depressão e ansiedade após a IAPT. Enquanto isso, aproximadamente 40% se recuperaram completamente.

Autor principal, Ph.D. A candidata Georgia Bell (UCL Psychology & Language Sciences), disse: "A ansiedade e a depressão são muito comuns em pessoas portadoras de demência. Este é o maior estudo já realizado para investigar os resultados de terapias psicológicas em pessoas com demência.

"Nossas descobertas sugerem que, embora as pessoas com demência sejam menos propensas a melhorar ou se recuperar do que aquelas sem demência, as terapias psicológicas oferecidas nos serviços de saúde mental da atenção primária podem ser benéficas para elas.

Consequentemente, nossas descobertas apoiam o uso da IAPT para tratar ansiedade e depressão em pessoas com demência".

Anteriormente, havia evidências limitadas de que as terapias de fala eram eficazes para pessoas com demência, mas uma revisão de evidências liderada por pesquisadores da UCL confirmou sua eficácia no início deste ano.

Dr. Richard Oakley, Diretor Associado de Pesquisa da Alzheimer Society, disse: "Muitas pessoas que vivem com demência também têm depressão e ansiedade, tornando ainda mais difícil para elas e seus cuidadores lidar com os sintomas e para algumas pessoas até mesmo levando a um declínio mais rápido em problemas de memória

e pensamento. Apoio de saúde mental consistente e acessível após um diagnóstico é vital".

Fonte: Effectiveness of primary care psychological therapy services for the treatment of depression and anxiety in people living with dementia: evidence from national healthcare records in England, *eClinicalMedicine* (2022). DOI: [10.1016/j.eclinm.2022.101692](https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101692)